



東京女子医科大学学術リポジトリ
<https://twinkle.repo.nii.ac.jp>

(コメンテーター) く私のエフォートの使い方・考え方

著者名	竹宮 孝子
雑誌名	東京女子医科大学女性医師・研究者支援センター女性医師支援シンポジウム抄録集
巻	平成27年度
ページ	18-19
発行年	2015-05-23
URL	http://doi.org/10.20780/00031971

コメンテーター

竹宮 孝子

東京女子医科大学 総合研究所 准教授

女性医師・研究者支援センター 副センター長

<私のエフォートの使い方・考え方>

自分のエフォート、つまり時間や努力の使い方として、実際にどのように仕事とプライベートを進めてきたのかについて、簡単にご紹介します。

卒後、内科を選択したのは、診断に至る思考のプロセスに魅力を感じたからです。2年間の研修医時代は、知識や技術を吸収することが一番の喜びでありエフォートの90%は仕事でした。周囲にはそのような研修医や指導医がたくさんいて、毎日非常に楽しかったことを覚えています。残りの10%は友人と寝る間を惜しんで遊んでいましたが、バブル時代という社会的背景もあったのかもしれません。

その後、臨床研究がしたいと思い大学院に入り、病棟業務をしながら検査室に入り浸り、多くの先輩医師から指導を受けつつ失敗をしながら研究を進めるという日々を送りました。一方で、大学院2年目で結婚、妊娠・切迫流産後に出産となり、慌ただしい日々を送りました。この時期にエフォートの使い方など考える余裕もなく、子供が病気になれば100%育児であり、子供が元気で保育園に行けば80%以上仕事の日もあるということで、適宜その状況に合わせ、その中でできることをするという毎日でした。つまり、仕事をしている時は仕事に集中し、子供と一緒にいる時は子育ての幸せを存分に楽しむという感じでした。家では手作りの食事にはこだわりましたが、その他の家事はあまり好きではなく、それを元夫と互いに押しつけ合っていたのがよくなかったような気がします。家事代行システムをもっと活用すればよかったと思いますが、家事を自分でやらなくてはと思い込み、それがストレスになっていました。

その後学位を取得すると、基礎研究の世界に飛び込み研究に没頭する日々を送りました。そして、「かわいい子供」＋「研究に熱中」＝100%になってしまい、夫を含めた家族・家庭を振り返らなかったのが離婚の原因だったように思います。今思うと、家事、育児、仕事のストレス、体力の限界から心の余裕がなくなり、周囲を思いやる心を忘れていたのかもしれません。

そして、子供の小・中・高時代は周囲の助けを借りて、何とか育児と仕事をこなしていました。時に仕事が上手くいったりいかなかったり、子供が反抗期に入ったり、父親の介護が始まるなどいろいろなことも経験し、徐々に自分の生き方を振り返る機会も増えました。しかし、非常勤勤務という選択肢は一度も頭に浮かばず、働いていない自分は全く想像ができませんでした。

私は友人たちに比べると、自分のエフォートを自分のやりたいこと・仕事に使い過ぎたのかもしれませんが、好きなことをできる喜びは十分に味わいましたが、家庭人としてはどうだったのだろうかという部分もあります。しかし、幸いなことに、いろいろなことを経験したお陰で考えが柔軟になり、やっと反面教師としてワークライフバランスについて皆さんに話をできるようになりました。学生の皆さんには、自分のやりたいことを我慢して後悔することはないよう、しかし、周囲の人への思いやりは忘れずに、充実した人生を送ってもらいたいと願っています。